

令和6年5月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。

鹿児島市立松元学校給食センター



	月	火	水	木	金
献立	<p>元気の基本! 朝食・早起き・朝ごはん</p> <p>毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠った体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。</p> <p>朝ごはんの効果</p> <p>やる気や集中力が高まる イライラしにくくなる 運動能力アップ 便秘を予防する 生活リズムが整う</p>	<p>1 ④きひなこのおちやあけ ⑤こどものひデザート</p> <p>②ごはん ③くだくさん みそしる</p>	<p>2 ④トマトオムレツ</p> <p>②ミルクおちやパン ③ちんげんさいのクリーム</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p>緑茶に含まれる成分と効果</p> <p>カテキン類 テアニン ビタミンC フッ素</p>	
おもに体をつくる			①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし)	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、牛乳、チーズ スキムミルク	
おもに体の調子を整える			④きひなこ ⑤豆乳 ③にんじん、たまねぎ、もやし、えのき 菜ねぎ	②粉茶 ③チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ カリフラワー、コーン	
おもにエネルギーのもとになる			②精白米、強化米 ③じゃがいも ④でんぷん ④昆布茶	④たまねぎ、にんじん、コーン ②ミルクお茶(卵・乳) ③じゃがいも、バター、生クリーム(大豆)、油 ④じゃがいも、バター、生クリーム、油 ⑤ポテトサラダ(乳・小麦)、コンソメ、塩 こしょう ④トマトビュッレ、ケチャップ、酢、塩	
調味料					
エネルギー			小: 613 kcal 中: 735 kcal	小: 588 kcal 中: 756 kcal	
タンパク質			小: 24.7 g 中: 29.5 g	小: 27.3 g 中: 34.6 g	
献立	<p>6 振替休日</p> <p>7 ④オーロラチキン</p> <p>②バターパン ③むぎスープ</p>	<p>8 ④いわしのうめに</p> <p>②ごはん ③ふだじり</p>	<p>9 ④ジャーマンポテト</p> <p>②しょくぱん ③クリーム (幼1枚、小・中2枚) ポタージュ</p>	<p>10 ④ひじきとくるみのつくたに</p> <p>②ごはん ③さつおでん</p>	
おもに体をつくる		①牛乳 ③ウインナー(大豆)、ひよこ豆、マローファット レッドキドニー ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、うす揚げ、みそ ④いわし、かつおぶし、昆布(だし)	①牛乳 ③鶏肉、大豆、牛乳、チーズ、スキムミルク ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、昆布、削り節(だし) ④ひじき
おもに体の調子を整える		②にんじん、たまねぎ、えのき、ゴー ジャベツ、ほうろくそう、かぼちゃ	③にんじん、だいこん、ごぼう、まめもやし こんにゃく、しょうが、菜ねぎ ④うめ	③にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ グリーンピース ④たまねぎ、パセリ	③にんじん、だいこん、たけのこ、こんにゃく いんげん ④きくらげ
おもにエネルギーのもとになる		②バターパン(卵・乳) ③卵黄 ④小麦 ⑤卵白、めんどう、さとう、塩、マヨネーズ(卵黄) ⑥ウイン、鶏がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう ④塩、ケチャップ、ウスターソース	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、油 ④さとう、水あめ、でんぷん ⑤みりん ④しょうゆ	②食パン(乳) ③生クリーム(大豆)、米粉 ④じゃがいも、バター ⑤ポテトサラダ(小麦・乳)、コンソメ、こしょう ④塩、こしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう ④くるみ、ごま、油、さとう ⑤酒、みりん、しょうゆ ④しょうゆ、酢
調味料					
エネルギー	小: 671 kcal 中: 858 kcal	小: 580 kcal 中: 708 kcal	小: 590 kcal 中: 748 kcal	小: 589 kcal 中: 712 kcal	
タンパク質	小: 27.0 g 中: 33.7 g	小: 23.9 g 中: 29.0 g	小: 26.0 g 中: 32.4 g	小: 21.8 g 中: 25.9 g	
献立	<p>13 ④いそミックス</p> <p>②ごはん ③かいかに</p>	<p>14 ④ほうろくそうもやしソテー</p> <p>②ミルクパン ③ポークビーンズ</p>	<p>15 ④アセロラフルーツジュレ</p> <p>②むぎごはん ③かつおカレー</p>	<p>16 ④おちやチツツ ⑤くるごまクリーム</p> <p>②コッパパン ③うどんちゃん</p>	<p>17 ④チキンチキンごぼう</p> <p>②ごはん ③とうふのみそしる</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、がんもどき、さつまあげ(卵) ひじき、削り節(だし) ④煮干し、かつお節、塩昆布	①牛乳 ③豚肉、大豆、チーズ、スキムミルク ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③かつお、スキムミルク、チーズ	①牛乳 ③豚肉、エビ、イカ、かまぼこ ④大豆	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④鶏肉
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、たけのこ えだまめ、ごぼう	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト にんにく ④ほうろくそう、にんじん、もやし	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが にんにく、りんご、フルコン ④みかん、バナナ、黄桃、アセロラ、りんご ⑤にんじん、かぼちゃ、オレンジ ④バナナ、粉茶	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ コーン、キャベツ、菜ねぎ、にんにく しょうが ④バナナ、粉茶 ⑤くるごまクリーム	③にんじん、たまねぎ、もやし、菜ねぎ ④ごぼう、えだまめ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、油、でんぷん ④ごま、さとう、油 ⑤しょうゆ、酒 ④みりん、酢	②ポテトサラダ(卵・乳)、コンソメ、 ウイン、ウスターソース、こしょう ④塩、こしょう	②アセロラフルーツジュレ ③ウスターソース、ウイン、しょうゆ カレールー(小麦・乳) ④塩、こしょう	②コッパパン ③うどんちゃん	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう ④くるみ、ごま、油、さとう ⑤酒、みりん、しょうゆ ④しょうゆ、酢
調味料					
エネルギー	小: 608 kcal 中: 737 kcal	小: 604 kcal 中: 768 kcal	小: 640 kcal 中: 793 kcal	小: 626 kcal 中: 779 kcal	小: 657 kcal 中: 800 kcal
タンパク質	小: 27.0 g 中: 32.9 g	小: 28.7 g 中: 35.9 g	小: 19.1 g 中: 22.6 g	小: 27.4 g 中: 34.1 g	小: 25.9 g 中: 31.0 g
献立	<p>20 ④わかめとジャコのソテー</p> <p>②ごはん ③にくじゃが</p>	<p>21 ④ハンバーグ ⑤スライスチーズ(中のみ)</p> <p>②コッパパン ③コーンポタージュ</p>	<p>22 ④スタミナたかな そばごはん</p> <p>②ごはん ③さわわわん</p>	<p>23 ④タンツクコイ</p> <p>②こくとらパン ③あつあけの ちゅうかに</p>	<p>24 ⑤ファイバーヨーグルト</p> <p>④チキンライス ②むぎごはん ③ふわふわ たまごスープ</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、削り節(だし) ④わかめ、しらすほし	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、牛乳、チーズ スキムミルク ④ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆) ⑤チーズ	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、削り節(だし) ④豚肉、大豆、鶏レバー	①牛乳 ③豚肉、厚揚げ ④タラ	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、たまご、チーズ ④鶏肉 ⑤ヨーグルト
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しょうが、たけのこ しいたけ、インゲン、こんにゃく	②たまねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム グリーンピース ④たまねぎ	③にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく しいたけ、ごまつな ④にんじん、ふかねぎ、たけのこ、しょうが たかなづつ	③にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく ④ふかねぎ、しょうが、にんにく	③にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ ④にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、油 ④ごま油、ごま、さとう ⑤酒、しょうゆ、みりん ④しょうゆ、酒	②ハンバーグ(乳) ③じゃがいも、生クリーム(大豆) ④さとう、でんぷん ⑤みりん、ケチャップ、ウスターソース	②スタミナたかなそばごはん ③さわわわん	②鶏肉、厚揚げ ③あつあけのちゅうかに	②精白米、強化米、小麦 ③じゃがいも、パン粉 ④バナナ、さとう ⑤チキンライス、しょうゆ、塩、こしょう ⑥ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ 塩、こしょう
調味料					
エネルギー	小: 570 kcal 中: 700 kcal	小: 613 kcal 中: 847 kcal	小: 589 kcal 中: 709 kcal	小: 613 kcal 中: 783 kcal	小: 662 kcal 中: 792 kcal
タンパク質	小: 22.6 g 中: 28.0 g	小: 28.1 g 中: 39.5 g	小: 27.2 g 中: 33.0 g	小: 24.7 g 中: 30.4 g	小: 25.5 g 中: 30.2 g
献立	<p>27 ④むしきょうざ (2こ)</p> <p>②ごはん ③マーボーはるさめ</p>	<p>28 ④ホットコルスロサラダ</p> <p>②コッパパン ③ミートスパゲティ</p>	<p>29 ④チンジャオロース ⑤フルーツあんぱんプリン</p> <p>②ごはん ③ワンタンスープ</p>	<p>30 ④シュークリーム ⑤ちよこっくクリームチョコ</p> <p>②あつぎり しょうパン ③かぼちゃの ベーコン</p>	<p>31 ④かつおはらわの カレーソースかけ</p> <p>②ごはん ③みそちゃんしる</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、赤みそ ④豚肉	①牛乳 ③大豆、豚肉、チーズ、スキムミルク セブチン ④かつお	①牛乳 ③大豆、大豆 ④豚肉 ⑤	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳) ④ミートボール(鶏肉・豚肉) ⑤練乳、鶏天	①牛乳 ③豆腐、みそ、削り節(だし) ④かつお
おもに体の調子を整える	③にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、しいたけ、チンゲンサイ ④キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	③にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース ④にんじん、コーン、キャベツ	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ チンゲンサイ、キャベツ、しょうが ④にんじん、ピーマン、パプリカ、こんにゃく たけのこ、しょうが ⑤ちま、りんご、あんず	③かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ えだまめ ④みかん、バナナ、黄桃、ゼリー(かぼちゃ、オレンジ、りんご、にんじん)	③にんにく、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう しいたけ、菜ねぎ ④えだまめ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③春巻、さとう、ごま油 ④でんぷん、油、さとう、小麦粉 ⑤トウモロコシ、しょうゆ、ケチャップ 塩、酒 ④しょうゆ、塩	②スパゲティ、油、さとう ③ハンバーグ、マヨネーズ(卵黄) ④さとう、ウイン、ケチャップ、コンソメ 塩、トマトビュッレ、ウスターソース ⑤塩、こしょう、コールスロドレッシング(卵・大豆)	②チンジャオロース ③フルーツあんぱんプリン	②シュークリーム ③ちよこっくクリームチョコ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、パン粉 ④でんぷん、油、さとう ⑤チキンライス、しょうゆ、塩、こしょう ⑥しょうゆ、ウスターソース、酒 ④しょうゆ、酢
調味料					
エネルギー	小: 604 kcal 中: 761 kcal	小: 608 kcal 中: 769 kcal	小: 578 kcal 中: 700 kcal	小: 615 kcal 中: 722 kcal	小: 610 kcal 中: 737 kcal
タンパク質	小: 20.8 g 中: 26.0 g	小: 25.9 g 中: 32.1 g	小: 21.4 g 中: 26.7 g	小: 24.3 g 中: 28.6 g	小: 27.8 g 中: 33.6 g

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》